

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola, Pendekatan latihan taktik lebih baik daripada pendekatan latihan teknik untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepakbola.
2. Ada perbedaan pengaruh pemain yang memiliki kelincahan tinggi dan pemain yang memiliki kelincahan rendah terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola, Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan rendah mengalami peningkatan kapasitas aerobik yang lebih banyak daripada pemain yang memiliki kelincahan tinggi.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh pendekatan teknik pemain yang memiliki kelincahan tinggi dengan pendekatan taktik pemain yang memiliki kelincahan tinggi terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola, Pendekatan teknik dan pendekatan taktik sama-sama berpengaruh meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepakbola pemain yang memiliki kelincahan tinggi.
4. Ada perbedaan pengaruh pendekatan teknik pemain yang memiliki kelincahan rendah dan pendekatan taktik pemain yang memiliki kelincahan rendah terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola, Pendekatan teknik dan pendekatan taktik pada pemain kelincahan rendah

memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepakbola.

5. Ada interaksi antara pendekatan latihan dan kelincahan terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola, Pendekatan latihan teknik akan cocok apabila digunakan untuk melatih pemain yang memiliki kelincahan tinggi, sedangkan pendekatan latihan taktik akan cocok apabila digunakan untuk melatih pemain yang memiliki kelincahan rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ternyata penerapan pendekatan latihan yang tepat akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola Seyegan United. Pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik serta kelincahan tinggi dan kelincahan rendah merupakan variabel-variabel yang berpengaruh terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa setiap variabel memiliki implikasi baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan bahwa pendekatan latihan teknik ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola. Hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, oleh karena itu pelatih dan pembina olahraga dapat menerapkan hasil penelitian dalam melatih siswanya, serta memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia. Dengan memperhatikan kelebihan dan keefektifan dari pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik, maka *treatment* ini dapat digunakan sebagai solusi dan

variasi bagi pelatih atau pembina olahraga dalam upaya peningkatan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola.

2. Berkenaan dengan penerapan kedua pendekatan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola, masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola yaitu: kelincahan tinggi dan kelincahan rendah. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola yang signifikan antara kelompok pemain yang memiliki kelincahan tinggi dan yang memiliki kelincahan rendah. Hal ini mengisyaratkan kepada pelatih atau pembina olahraga, bahwa upaya meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola hendaknya faktor kelincahan tinggi dan kelincahan rendah yang dimiliki pemain harus diperhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa suatu pendekatan latihan belum tentu sesuai dengan semua kelompok atau golongan, oleh karena itu pelatih atau pembina olahraga harus pandai-pandai memilih pendekatan latihan yang tepat dan efektif bagi pemainnya serta memperhatikan juga variabel atributnya.
3. Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat memberikan pengalaman yang berharga kepada pemainnya, sehingga secara aktif dapat memanfaatkan pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik untuk meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola pada khususnya dan prestasi olahraga pada umumnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Di dalam penelitian ini tidaklah sempurna dikarenakan hal-hal sebagai berikut:

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua pemain sepakbola tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol apa saja aktivitas yang dilakukan siswa diluar dari program *treatment*, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Sehingga peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas pemain ketika di luar pertemuan atau latihan.
2. Mayoritas klub sepakbola amatir di Kabupaten Selaman memiliki jadwal latihan sepakbola. Namun dengan keterbatasan tenaga, biaya, waktu yang dimiliki peneliti maka populasi dalam penelitian ini dibatasi hanya untuk Seyegan United saja.
3. Penerapan pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik belum mempertimbangkan komponen biomotor yang lain kecuali kelincahan.
4. Proses pelaksanaan tes kapasitas aerobik pemain sepakbola yang tidak pada situasi adanya tuntutan pemain untuk menampilkan kemampuan terbaiknya.

D. Saran

1. Pendekatan latihan taktik memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola, sehingga pelatih sebaiknya memilih pendekatan pendekatan latihan taktik dalam upaya meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola, karena didalamnya sudah tercangkup materi bermain yang membuat pemain sudah merasa dalam proses bermain.

2. Pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik perlu memperhatikan faktor kelincahan serta sarana dan prasarana yang tersedia dalam rangka meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola.
3. Dalam upaya meningkatkan hasil kapasitas aerobik pemain sepakbola, pemain sepakbola yang memiliki kelincahan rendah akan lebih tepat dan efektif bila dilatih dengan pendekatan latihan teknik.
4. Pendekatan latihan taktik akan lebih tepat jika diberikan kepada pemain yang memiliki kelincahan tinggi dalam upaya meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepakbola.
5. Pelatih atau pembina olahraga disarankan merancang program pendekatan latihan teknik dan pendekatan latihan taktik yang tepat dan terencana sesuai dengan karakteristik masing-masing pemain, mengingat kapasitas aerobik pemain sepakbola bermacam-macam tingkatan.
6. Jika pendekatan teknik dan taktik akan di bandingkan maka isi latihan harus dibuat setara, baik jumlah maupun waktunya.